

Titre : Bantam / Midget #2

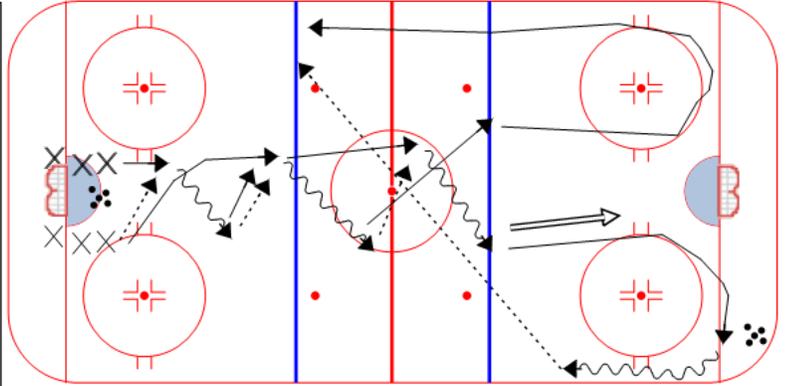
Éléments contenu:

Composantes :

Description

Le premier joueur de la colonne fait la passe à l'autre joueur de l'autre colonne. Par la suite, il suit sa passe. Les deux font des passes et suit jusqu'à la ligne bleue. Le joueur de gauche doit lancer et lui de droite récupère une rondelle dans le coin. Il doit faire une passe de l'autre côté de la glace sans toucher aux joueurs qui sont au milieu.

Environ 10 minutes



Points clés :

Cible avec palette

Balayer la rondelle

Communication

Titre : Bantam / Midget #2 (seq 2) Éléments contenu:

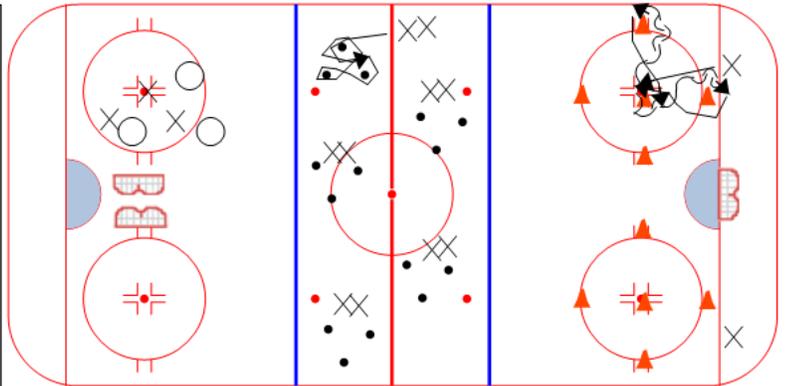
Composantes :

Description

Atelier de droite : Toujours face au cône du centre en faisant des 8 autour de chaque cône. (Transition avant arrière)

Atelier du milieu : Plusieurs triangles de 3 rondelles ou 3 cônes. Les joueurs doivent faire des virages brusques autour de chaque cône 3x le plus vite possible. 2-3 joueurs par triangle.

Atelier de gauche : 3vs3 avec les buts collés à l'envers
7-8 minutes par atelier



Points clés :

Titre : Bantam / Midget #2 (seq 3) Éléments contenu:

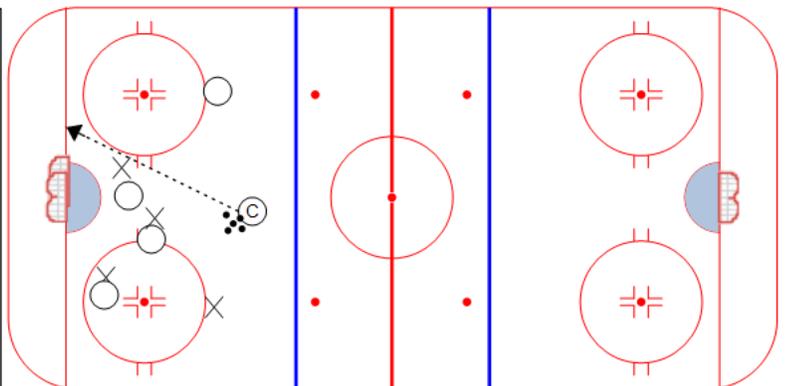
Composantes :

Description

3 vs 3 avec un passeur

L'entraîneur dirige une rondelle en fond de zone. L'équipe qui récupère la rondelle doit faire une passe à son passeur qui se trouve au top des cercles. Par la suite, le passeur sans bouger les pieds devra faire une passe à l'un de ses joueurs qui se démarquera. Celui-ci pourra attaquer le filet ou refaire une passe. Si l'autre équipe intercepte, elle doit passer la rondelle à leur passeur pour devenir offensif. L'entraîneur siffle des changements au 30-40 secondes.

Environ 12-15 minutes



Points clés :

Trouver l'espace libre

Cible sur la glace

Communication